



HI!FIBER

EESTI TEADLASTE
INNOVATSIOON
PIIMALETIS

KATRIN TAMM
NORDIC MILK





MIDA ME JUBA TEADSIME?

- On-the-go snacking
- Tarbijad on muutunud teadlikumaks
- Trend – tervisetooteid, mis rikastatud kiudainete, vitamiinide, mineraalidega jne.

MIDA TEADLASED MEILE ÕPETASID?

PIIMATOODE + KIUDAINE

KÕRGE TOITEVÄÄRTUS

PARANDAB SEEDETEGEVUST

HEA ENERGIAALLIKAS

TAGAB MITMEKESISE MIKROBIOOMI KOOSLUSE

VALGUALLIKAS

PARANDAB IMMUUNSUST

VITAMIINID, MINERAALID

KÕHUBAKTERITE LEMMIKTOIT

=

IDEAALNE VAHEPALA





TERE

MILLES SEISNES PROBLEEM?

- Kiudaineid tarbitakse liiga vähe!

Tarbimissoovitus päevas **naistel 25 grammi, meestel 35 grammi**

Nii Tervisearengu Instituudi kui TFTAK'i terviseuuringute järgi tarbivad Eesti inimesed kiudaineid **11–13 grammi päevas**.

- On oluline mõista, et tähtis on mitmekesisus ning tarbima peaks erinevaid kiudaineid!

TÖÖPROTSESS

Seadsime eesmärgi:

arendada mitmekülgeste kiudainetega rikastatud funktsionaalsed piimatooted ning hinnata toote mõju tervisele terviseuuringu abil.

- Kirjutasime TFTAK abiga projekti, saime positiivse vastuse ja hakkasime tööga pihta!



MIDA ME UURISIME?

- TFTAK viis läbi 2-nädalase toitumisuuringu kasutades soolestiku mikrobioomi analüüsi metoodikat
- 106 osalejat
- Mai-juuni 2020
- Kas kiudainetega rikastatud piimatooded on tervisele kasulik? Hinnati seedimist, verenäitajaid (kolesteroolinäitajad) ning soolestiku mikroobikooslust.
- Kas kiudainetega rikastatud piimatoodete tarbimine toetab jogurtis sisalduvate kasulike probiootiliste tüvede kasvu inimese soolestikus?





23 G TOOREST KARTULIT



23 G MAAPIRNI



9 G ROHELISI BANAANE



1,5 G NISUKLIISID



MIS UURINGUST SELGUS?

Kiudainete, elusbakterite ja D-vitamiiniga rikastatud piimatooteid tarbides:

- toetad probiootikumide kasvu soolestikus. Probiootikumid aga parandavad seedimist, tugevdavad immuunsust ja aitavad vitamiinidel-mineraalidel paremini imenduda.
- toetad regulaarset seedetegevust;
- toetad seedekulglas põletikuvastaseid aineid tootvate bakterite kasvu.
- aitad vähendada *E. coli* bakterite arvukust, mida on seostatud muuhulgas ülekaaluga ja põletikuliste soolehaigustega;
- aitad hoida vere LDL- ja üldkolesterooli sisaldust normaalsel tasemel;
- D-vitamiini sisaldus veres tõuseb

Sisaldab LA-5 ja BB12
piimhappebaktereid

Laktoosivaba

Sisaldab nelja
erinevat kiudainet

Kiudained toetavad
normaalset seedimist



Ilma lisatud suhkruteta

D- vitamiin toetab
immuunsüsteemi
normaalset toimimist

Valk aitab kaasa
lihasmassi kasvule ja
hoida luud tervena

Jogurtid (9 g) ja kodujuust
(4,5g) on kiudainerikkad



MIDA ME ÕPPISIME?

- Iga hea asi võtab aega!

Kevad 2019 esimene kohtumine

Oktoober 2019 – projekt sai rahastuse

Märts 2020 – tooted välja arendatud

Mai-juuni 2020 – toitumise uuring

September 2020 – uuringu kokkuvõtted

Veebruar 2021 – toodete lansseering

- Meie tootel palju häid omadusi, aga kommunikatsioonis lähtume EFSA toitumisalastest väidetest.
- Hea koostöö TFTA Kiga - aitäh! 😊





AITÄH!

Rohkem infot: www.tere.eu